



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Кубанский государственный университет»  
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры  
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами



«31» мая 2024

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### **Б1.В.ДВ.04.06 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (Физическая рекреация)**

|                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Направление подготовки               | 44.03.01 Педагогическое образование |
| Направленность (профиль)             | Биологическое образование           |
| Программа подготовки                 | бакалавриат                         |
| Форма обучения                       | заочная                             |
| Квалификация (степень)<br>выпускника | бакалавр                            |

Краснодар 2024

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая рекреация)» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль подготовки Физическая культура, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50362.

Программу составила:

И. В. Пологова, ст. преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (физическая рекреация)» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, «03» мая 2024 г. № 10

Заведующий кафедрой

Лукьяненко М. А.

подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии филиала  
протокол от № 9 от «16» мая 2024 г.

Председатель УМК филиала

Поздняков С.А.  
фамилия, инициалы

подпись

Рецензенты:

Пышная Людмила Никитична  
Директор МБОУ СОШ № 18  
г. Славянска-на-Кубани

Катаева Нина Вениаминовна  
Директор МБОУ СОШ № 5  
г. Славянска-на-Кубани



## **1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» является формирование компетенции:

УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности).

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины, направленные на методический и педагогический виды деятельности, которые являются необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве бакалавра:

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности

(смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;

– понимание студентами значимости качественных спортивно-оздоровительных услуг для организации полноценного досуга ;

– воспитание волевых качеств личности (настойчивость в достижении целей, стрессоустойчивость, честность и порядочность, коммуникативность и т.д.);

– воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения).

### **1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Физическая рекреация» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1, 2, 3, 4 курсе по заочной форме обучения.

Свои образовательные и развивающие функции «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Физическая рекреация» наиболее полно осуществляют в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы по педагогической учебной дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Физическая рекреация», которая тесно связана не только с физическим развитием, но и с совершенствованием функциональных систем организма молодого человека.

#### **1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

| Код и наименование индикатора*достижения компетенции   | Результаты обучения по дисциплине ( <i>знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности)</i> )  |
|--|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |  |
| ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний      | <p>Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</p> <p>Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;</p> <p>Владеет соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>  |
| ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры                                      | <p>Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;</p> <p>Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;</p> <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности</p> |

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом. Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет (328 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ЗФО)

| Вид учебной работы   | Всего часов                          | Курс (часы) |           |           |            |           |
|--|--------------------------------------|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|
|  |                                      | 1           | 2         | 3         | 4          |           |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                                       |                                      |             |           |           |            |           |
| <b>Аудиторные занятия (всего):</b>   |                                      |             |           |           |            |           |
| Занятия лекционного типа   |                                      |             |           |           |            |           |
| Лабораторные занятия   |                                      |             |           |           |            |           |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)                   |                                      |             |           |           |            |           |
| <b>Иная контактная работа:</b>   |                                      |             |           |           |            |           |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)  |                                      |             |           |           |            |           |
| Промежуточная аттестация (ИКР)   |                                      |             |           |           |            |           |
| <b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>                                  |                                      |             |           |           |            |           |
| <i>Курсовая работа</i>   |                                      |             |           |           |            |           |
| <i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>                        | 328                                  | 72          | 72        | 108       | 76         |           |
| <i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)</i> |                                      |             |           |           |            |           |
| <i>Реферат</i>   |                                      |             |           |           |            |           |
| Подготовка к текущему контролю   |                                      |             |           |           |            |           |
| <b>Контроль:</b>   |                                      |             |           |           |            |           |
| Подготовка к экзамену  |                                      |             |           |           |            |           |
| <b>Общая трудоёмкость</b>  | <b>час.</b>                          | <b>328</b>  | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>108</b> | <b>76</b> |
|  | <b>в том числе контактная работа</b> |             |           |           |            |           |
|  | <b>зач. ед</b>                       |             |           |           |            |           |

### 2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоёмкости по разделам дисциплины. Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1,2, 3, 4 курсах (заочная форма обучения)

|               | Наименование разделов   | Всего     | Количество часов  |    |    |                      |
|---------------|---|-----------|-------------------|----|----|----------------------|
|               |   |           | Аудиторная работа |    |    | Внеаудиторная работа |
|               |   |           | ЛК                | ПЗ | ЛР | СРС                  |
|               | Наименование разделов   | Всего     | Количество часов  |    |    |                      |
| 1             | 2   | 3         | 4                 | 5  | 6  | 7                    |
| <b>1 курс</b> |   |           |                   |    |    |                      |
| 1             | Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья.   | 2         | -                 |    | -  | 2                    |
| 2             | Общеразвивающие упражнения  | 10        | -                 |    | -  | 10                   |
| 3             | Общестимулирующие упражнения  | 20        | -                 |    | -  | 20                   |
| 4             | Дыхательные упражнения  | 10        | -                 |    | -  | 10                   |
| 5             | Специально-подготовительные упражнения  | 20        | -                 |    | -  | 20                   |
| 6             | Восстановительный процесс, массаж, самомассаж.  | 10        | -                 |    | -  | 10                   |
|               | <b>Итого по 1 курсу</b>   | <b>72</b> | -                 |    | -  | <b>72</b>            |
| <b>2 курс</b> |   |           |                   |    |    |                      |
| 1             | Базовые упражнения верхнего плечевого пояса:<br>- упражнения для рук;<br>- упражнения для предплечий;<br>- упражнения для плечевого пояса;<br>- упражнения для мышц груди и бицепс;<br>- упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы; -упражнения для широчайшей мышцы спины. | 26        | -                 |    | -  | 26                   |
| 2             | Подвижные игры разной спортивной направленности   | 24        | -                 |    | -  | 24                   |
| 3             | Проведение учебно- тренировочного занятия со студентами.  | 12        | -                 |    | -  | 12                   |
| 4             | Обучение студентов составлению комплексов.  | 10        | -                 |    | -  | 10                   |
|               | <b>Итого за 2 курс:</b>   | <b>72</b> |                   |    | -  | <b>72</b>            |
| <b>3 курс</b> |   |           |                   |    |    |                      |

|               |   |            |          |  |          |            |
|---------------|---|------------|----------|--|----------|------------|
| 1             | Базовые упражнения:<br>-упражнения для нижних конечностей:<br>-упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы;<br>-упражнения для голени;<br>- упражнения для наружной мышцы бедра;<br>-упражнения для икроножной мышцы;<br>- упражнения для задней поверхности бедра;<br>- упражнения для внутренней мышцы бедра; | 68         | -        |  | -        | 68         |
| 2             | Система упражнений «Табата»   | 20         | -        |  | -        | 20         |
| 3             | Система упражнений «Изатон»   | 20         | -        |  | -        | 20         |
|               | <b>Итого за 3 курс:</b>   | <b>108</b> | <b>-</b> |  | <b>-</b> | <b>108</b> |
| <b>4 курс</b> |   |            |          |  |          |            |
| 1             | Упражнения для коррекции фигуры:<br>-Комплексные занятия;<br>-Упражнения со своим весом;<br>-Упражнения с резиновыми амортизаторами.  | 20         | -        |  | -        | 20         |
| 2             | Индивидуальный подход к занимающимся:<br>- подбор комплексов упражнений;<br>-рекомендации по восстановлению организма;<br>- подбор индивидуальных упражнений.   | 30         |          |  |          | 30         |
| 3             | Проверка уровня физической подготовленности;<br>Силовые показатели (тесты);   | 6          | -        |  | -        | 6          |
| 4             | Упражнения для сердечно-сосудистой системы;<br>Подбор комплекса упражнений для компенсации индивидуальных недостатков;  | 20         |          |  |          | 20         |
|               | <b>Итого за 4 курс:</b>   | <b>76</b>  | <b>-</b> |  | <b>-</b> | <b>76</b>  |
|               | <b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>   | <b>328</b> | <b>-</b> |  | <b>-</b> | <b>328</b> |

|  |            |   |   |   |            |
|--|------------|---|---|---|------------|
| <b>Контроль самостоятельной работы (КСР)</b> | -          | - | - | - | -          |
| <b>Промежуточная аттестация (ИКР)</b>        | -          | - | - | - | -          |
| <b>Подготовка к текущему контролю</b>        | -          | - | - | - | -          |
| <b>Общая трудоемкость по дисциплине</b>      | <b>328</b> | - |   | - | <b>328</b> |

Примечание: ПЗ – практические занятия / семинары, СРС - самостоятельная работа

## 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом.

### 2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/лабораторные работы)

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

| №             | Наименование раздела (темы)                                 | Содержание раздела (темы)  | Форма текущего контроля |
|---------------|---|--|-------------------------|
| 1             | 2   | 3  | 4                       |
| <b>1 курс</b> |   |  |                         |
| 1             | Определение уровня физической подготовки и уровня здоровья. | Диагностика показателей уровня физической подготовленности студента.   | СР                      |
| 2             | Общеразвивающие упражнения                                  | В зависимости от цели и задач занятий ОРУ направлены:<br>– на подготовку организма к предстоящей работе (разминка);<br>– на овладение школой движений;<br>– на воспитание физических качеств;<br>– на оздоровление различных органов и систем организма;<br>– на формирование правильной осанки. | СР                      |
| 3             | Общестимулирующие упражнения                                | Упражнения направленные на:<br>- повышение выносливости;<br>- повышение силовых показателей;<br>- повышение гибкости;<br>- снижение массы тела;<br>- набор массы.  | СР                      |
| 4             | Дыхательные упражнения                                      | Дыхательные упражнения для релаксации:   | СР                      |



|               |   |   |    |
|---------------|---|---|----|
|               |   | - полное дыхание;<br>- глубокое дыхание;<br>- смешанное дыхание;<br>- сочетание дыхательных упражнений и циклических движений.  |    |
| 5             | Специально-подготовительные упражнения  | Техника прогрессивной мышечной релаксации<br>Релаксация мышц: техники расслабления  | СР |
| 6             | Восстановительный процесс, массаж, самомассаж.  | Виды и методы самомассажа   | СР |
| <b>2 курс</b> |   |   |    |
| 1             | Базовые упражнения верхнего плечевого пояса.<br>Упражнения для широчайшей мышцы спины.                    | Техники выполнения упражнений для верхнего плечевого пояса:<br>- упражнения для рук;<br>- упражнения для предплечий;<br>-упражнения для плечевого пояса;<br>-упражнения для мышц груди и бицепс;<br>-упражнения для трицепс и дельтовидной мышцы;<br>Техники выполнения упражнений на широчайшие мышцы спины с резиновыми амортизаторами.                               | СР |
| 2             | Подвижные игры разной спортивной направленности   | Игры с использованием элементов:<br>- спортивных игр;<br>- легкой атлетики;<br>- гимнастики;<br>- кроссовой подготовки.   | СР |
| 3             | Проведение учебно-тренировочного занятия со студентами.   | Закрепление техники выполнения упражнений изученных вариантов упражнений  | СР |
| 4             | Обучение студентов составлению комплексов.  | Обучение студентов составлению комплексов общеразвивающих упражнений по возрастному различию и полу.  | СР |
| <b>3 курс</b> |   |   |    |
| 1             | Базовые упражнения: - упражнения для нижних конечностей.<br>Правила самостоятельных занятий упражнениями. | Техники выполнения упражнений для развития мышц передней, задней поверхности бедра, икроножной мышцы и голеностопа.<br>-упражнения для передней части ног и ягодичной мышцы; -упражнения для голени; - упражнения для наружной мышцы бедра;<br>-упражнения для икроножной мышцы;<br>- упражнения для задней поверхности бедра;<br>упражнения для внутренней мышцы беда. | СР |
| 2             | Система упражнений «Табата»   | Техника применения упражнений по системе «Табата» с учетом различных вариантов физической подготовленности:<br>- для слабо подготовленных;<br>- для хорошо подготовленных.  | СР |

|               |  |  |    |
|---------------|--|--|----|
| 3             | Система упражнений «Изотон»  | Техника применения системы «изотон»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- для увеличения или уменьшения объема мышц, изменения их силы и выносливости;</li> <li>- совершенствования эндокринных механизмов, отвечающих за реакцию на стрессовые воздействия;</li> <li>- снижение жировых запасов;</li> <li>- создание общего, так называемого «анаболического», фона для облегчения положительных перестроек в организме;</li> <li>- рефлекторного и механического воздействия на внутренние органы с целью нормализации их работы;</li> <li>- тренировки сосудистых реакций и улучшения тканевого питания.</li> </ul> | СР |
| <b>4 курс</b> |  |  |    |
| 1             | Упражнения для коррекции фигуры: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Комплексные занятия;</li> <li>-Упражнения со своим весом;</li> <li>-Упражнения с резиновыми амортизаторами.</li> </ul>                          | Техники выполнения упражнений со своим весом на верхний плечевой пояс и нижнюю часть тела. Упражнения для пресса: подъем ног на гимнастической скамейке, повороты с гимнастической палкой, скручивания с гимнастической палкой. Упражнения с резиновыми амортизаторами.  | СР |
| 2             | Индивидуальный подход к занимающимся: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор комплексов упражнений;</li> <li>-рекомендации по восстановлению организма;</li> <li>- подбор индивидуальных упражнений.</li> </ul> | Разработка комплексов и упражнений по возрастным особенностям, половым признакам и по заболеваемости.<br>Рекомендации по восстановлению организма: <ul style="list-style-type: none"> <li>-силовые упражнения,</li> <li>- упражнения на гибкость.</li> </ul> Подбор индивидуальных упражнений в зависимости от проблемных зон, мышечного дисбаланса, болезненности и повреждений мышц и суставов.  | СР |
| 3             | Проверка уровня физической подготовленности;<br>Силовые показатели (тесты);  | Обучение проведению диагностики: соотношение роста, возраста и веса.<br>Диагностика показателей уровня физической подготовленности студента.   | СР |
| 4             | Упражнения для сердечно-сосудистой системы;<br>Подбор комплекса упражнений для компенсации индивидуальных недостатков;   | Самостоятельная разработка и подбор комплексов и упражнений по возрастным особенностям, половым признакам и по заболеваемости.<br>Подбор индивидуальных упражнений в зависимости от проблемных зон, мышечного дисбаланса, болезненности и повреждений мышц и суставов.   | СР |

Примечание: СР- практическая работа

### 2.3.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

| № | Вид СРС   | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы   |
|---|---|---|
| 1 | Подготовка к темам «Различные виды упражнений...» | <p>1. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9.</p> <p>2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/543183">https://urait.ru/bcode/543183</a></p>  |
|   | Подготовка к темам «Базовые упражнения...»        | <p>1. Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 144 с. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=607563">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=607563</a>. – Библиогр.: с. 109–111.</p> <p>2. Лисицкая, Т. С., Теория и методика современных фитнес-технологий : учебник / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. — Москва : КноРус, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-406-11884-9. — URL: <a href="https://book.ru/book/949922">https://book.ru/book/949922</a>. — Текст : электронный.</p> <p>3. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <a href="https://book.ru/book/945928">https://book.ru/book/945928</a>. — Текст : электронный.</p> <p>4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. —</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/539177">https://urait.ru/bcode/539177</a> . |
|--|--|--|

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа, – в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### ***Нормативы по ОФП***

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
  2. Прыжки со скакалкой (за 30 сек.)
  3. Поднимание и опускание туловища, лежа на животе (15 и выше).
  4. Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев),( за 1 мин).
  5. Удержание туловища на гимнастической стенке в вися на согнутых руках(сек.)
  6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в вися на гимнастической стенке (Кол-во раз).
  7. Челночный бег 3х10м.
  8. Тест Купера.
  9. Наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см. ).
  10. Прыжок в длину с места.
  11. Прыжок с места в длину (см.) 12.
- Тест Абалакова.
13. Бег 100 м
  14. Бег 2000 м
  15. Приседание на одной ноге с опорой (кол-во раз).

### ***Примерные контрольные упражнения для самостоятельного определения уровня физической подготовленности***

| № | Виды упражнений | Девушки |
|---|-----------------|---------|
|---|-----------------|---------|

|   |  | 1 курс |      |      | 2 курс |      |      |
|---|--|--------|------|------|--------|------|------|
|   |  | 3      | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    |
| 1 | Челночный бег 3х10   | 8,2    | 8,1  | 8,0  | 8,1    | 8,0  | 7,9  |
| 2 | Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)   | 70     | 80   | 90   | 75     | 85   | 90   |
| 3 | Прыжки в длину с места (см.)   | 1,50   | 1,60 | 1,70 | 1,60   | 1,65 | 1,70 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз) | 6      | 8    | 10   | 8      | 10   | 12   |
| 5 | Пресс (за 1 мин.)  | 30     | 35   | 40   | 30     | 35   | 40   |
| 6 | Приседание на одной ноге   | 4      | 6    | 8    | 6      | 8    | 10   |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине                                   | 6      | 8    | 10   | 8      | 10   | 12   |
| 8 | Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)                     | 10     | 15   | 20   | 15     | 20   | 25   |
| 9 | Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке                              | 4      | 5    | 6    | 5      | 6    | 7    |

| № | Виды упражнений   | Девушки |      |      |        |      |      |
|---|---|---------|------|------|--------|------|------|
|   |   | 3 курс  |      |      | 4 курс |      |      |
|   |   | 3       | 4    | 5    | 3      | 4    | 5    |
| 1 | Челночный бег 3х10  | 8,1     | 8,0  | 7,9  | 8,0    | 7,9  | 7,8  |
| 2 | Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)    | 85      | 90   | 95   | 90     | 95   | 100  |
| 3 | Прыжки в длину с места (см.)  | 1,65    | 1,70 | 1,75 | 1,70   | 1,75 | 1,80 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук из и. п. упор лежа от скамейки (кол-во раз) | 8       | 10   | 12   | 8      | 10   | 12   |
| 5 | Пресс (за 1 мин.)   | 35      | 40   | 45   | 35     | 40   | 45   |

|   |  |    |    |    |    |    |    |
|---|--|----|----|----|----|----|----|
| 6 | Приседание на одной ноге                         | 8  | 10 | 12 | 8  | 10 | 12 |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине               | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 8 | Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз) | 20 | 25 | 30 | 20 | 25 | 30 |
| 9 | Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке          | 6  | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

| № | Виды упражнений   | Юноши  |     |     |        |     |     |
|---|---|--------|-----|-----|--------|-----|-----|
|   |   | 1 курс |     |     | 2 курс |     |     |
|   |   | 3      | 4   | 5   | 3      | 4   | 5   |
| 1 | Челночный бег 3x10  | 8,0    | 7,8 | 7,6 | 8,0    | 7,8 | 7,6 |
| 2 | Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)    | 15     | 20  | 25  | 20     | 25  | 30  |
| 3 | Прыжки в длину с места (см.)  | 190    | 195 | 200 | 200    | 210 | 215 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук из и. п. упор лежа от скамейки (кол-во раз) | 15     | 20  | 25  | 15     | 20  | 25  |
| 5 | Пресс (за 1 мин.)   | 35     | 40  | 45  | 35     | 40  | 45  |
| 6 | Приседание на одной ноге  | 6      | 8   | 10  | 8      | 10  | 12  |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине                                   | 5      | 7   | 9   | 5      | 7   | 9   |
| 8 | Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)                      | 15     | 20  | 25  | 20     | 25  | 30  |
| 9 | Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке                               | 5      | 6   | 7   | 5      | 6   | 7   |

| № | Виды упражнений | Юноши  |   |   |        |   |   |
|---|-----------------|--------|---|---|--------|---|---|
|   |                 | 3 курс |   |   | 4 курс |   |   |
|   |                 | 3      | 4 | 5 | 3      | 4 | 5 |

|   |  |     |     |     |     |     |     |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | Челночный бег 3x10   | 7,8 | 7,6 | 7,4 | 7,8 | 7,6 | 7,4 |
| 2 | Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во отталкиваний в минуту)   | 25  | 30  | 35  | 30  | 35  | 40  |
| 3 | Прыжки в длину с места (см.)   | 210 | 215 | 220 | 215 | 225 | 230 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук из и.п. упор лежа от скамейки (кол-во раз) | 20  | 25  | 30  | 20  | 25  | 30  |
| 5 | Пресс (за 1 мин.)  | 40  | 45  | 50  | 45  | 50  | 55  |
| 6 | Приседание на одной ноге   | 10  | 12  | 14  | 10  | 12  | 14  |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине                                  | 7   | 9   | 10  | 9   | 10  | 11  |
| 8 | Прыжки на двух ногах через скамейку (кол-во раз)                     | 25  | 30  | 35  | 30  | 35  | 40  |
| 9 | Наклоны, ноги вместе, стоя, на скамейке                              | 6   | 7   | 8   | 6   | 7   | 8   |

## 5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

### 5.1. Учебная литература

1. Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862>. – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9.

2. Лисицкая, Т. С., Теория и методика современных фитнес-технологий : учебник / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. — Москва : КноРус, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-406-11884-9. — URL: <https://book.ru/book/949922>. — Текст : электронный.

3. Медведева, Л. Е. Организация и методика проведения занятий в специальной медицинской группе : учебное пособие / Л. Е. Медведева, Ю. А. Мироненко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 144 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607563>. – Библиогр.: с. 109–111.

4. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Р. А. Мифтахов. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — ISBN 978-5-466-01338-2. — URL: <https://book.ru/book/945928>. — Текст : электронный.

5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539177>.

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-

5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183>

## 5.2. Периодическая литература

1. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>
2. Культура физическая и здоровье. URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>
3. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966/udb/12>; <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34420175>
4. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
5. Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.
6. Физическая культура, спорт и здоровье. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=41358020>.

## 5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### Электронно-библиотечные системы

1. ЭБС «ЮРАЙТ» : образовательная платформа [учебники и учебные пособия издательства «ЮРАЙТ», медиа-материалы, тесты]. – URL: <https://urait.ru/>.
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; коллекция медиа-материалов: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари]. – URL: [www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/).
3. ЭБС «Znaniium.com» [учебные, научные, справочные, научно-популярные издания различных издательств, журналы]. – URL: <http://znaniium.com/>. 4. ЭБС «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы]. – URL: <http://e.lanbook.com/>.

### Профессиональные базы данных

- 1 Национальная электронная библиотека (НЭБ) [включает Электронную библиотеку диссертаций РГБ] : [федеральная государственная информационная система Министерства культуры РФ]. – URL: <https://rusneb.ru/> (полный доступ к объектам НЭБ – в локальной сети с компьютеров библиотеки филиала).
2. Научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU» [русские научные журналы, труды конференций; Российская национальная база данных научного цитирования (РИНЦ)]. – URL: <http://www.elibrary.ru/>.
3. БД компании «ИВИС» [русские научные журналы по вопросам педагогики и образования, экономики и финансов, информационным технологиям, экономике и предпринимательству, общественным и гуманитарным наукам, индивидуальные издания (214 периодических изданий из различных областей знаний), Вестники МГУ, СПбГУ, статистические издания России и стран СНГ). – URL: <https://eivis.ru/basic/details>.
4. Электронная библиотека «Grebennikon.ru» [русские научные журналы по экономике, менеджменту]. – URL: [www.grebennikon.ru/](http://www.grebennikon.ru/).
5. Университетская информационная система РОССИЯ. – URL: <https://www.uisrussia.msu.ru/>.

### Информационные справочные системы

- 1 КонсультантПлюс : некоммерческие интернет-версии справочной правовой системы [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://www.consultant.ru/online/>
- 2 Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://pravo.gov.ru/>.



3 Законодательство России: [интегрированный полнотекстовый банк правовой информации (эталонный банк данных правовой информации) – элемент государственной системы правовой информации свободного доступа]. – URL: [http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?start\\_search&fattrib=1](http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?start_search&fattrib=1).

4 Кодексы и законы РФ. Правовая справочно-консультационная система [ресурс свободного доступа]. – URL: <http://kodeks.systems.ru>.

5 Справочно-информационный портал «Грамота.ру» [ресурс свободного доступа, функционирует при поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ]. – URL: <http://www.gramota.ru/>.

6 Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ): [многофункциональная полнотекстовая информационно-поисковая система по педагогике и психологии – ресурс свободного доступа Российской академии образования]. – URL: <http://elib.gnpbu.ru>.

### **Ресурсы свободного доступа**

1 Министерство науки и высшего образования Российской Федерации : сайт. – URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru/>.

2 Федеральный портал «Российское образование». – URL: <http://www.edu.ru/>.

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – URL: <http://window.edu.ru/>.

3 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. – URL: <http://fcior.edu.ru/>.

4 Энциклопедиум : [справочный портал «Классика энциклопедий»] / издательство «Директ-Медиа». – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

5 Интернет-проект «СЛОВАРИ.РУ» / Институт русского языка им. В. В. Виноградова РАН. – URL: <http://slovari.ru/start.aspx?s=0&p=3050>.

6 Лекториум ТВ : просветительский проект [онлайн-курсы, медиатека – бесплатные лекции ведущих вузов]. – URL: <http://www.lektorium.tv/>.

7 Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: [http://vniifk.ru/about\\_vniifk.php](http://vniifk.ru/about_vniifk.php)

8 Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

9 Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/>

10 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: <https://user.gto.ru/>

11 Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: <http://www.takzdorovo.ru>

### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы**

1 База информационных потребностей [КубГУ и филиалов] (разделы: Научные публикации преподавателей и обучающихся; Информация об участии преподавателей и обучающихся в научных конференциях; Темы выпускных квалификационных работ студентов). – URL: <https://infoneeds.kubsu.ru/infoneeds/>.

2 Электронная библиотека информационных ресурсов филиала [КубГУ в г. Славянске-на-Кубани]. – URL: <http://sgpi.ru/bip.php>.

3 Поступления литературы в библиотеки филиалов : [электронный каталог библиотек филиалов КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=1>.

4 Электронный каталог [Научной библиотеки КубГУ]. – URL: <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/UserEntry?Action=ToDb&idb=0>.